



آش لپه

لپه ی خیس کرده را یک ساعت بپزید، سویا را نیز به مدت نیم ساعت با آب و زردچوبه و برنج جداگانه پخته، پس از پخته شدن، لپه، عدس و سبزیها را به آن اضافه کنید...

مواد لازم

- لپه : نصف پیمانه
- سویا : 1 پیمانه
- خرده برنج : نصف پیمانه
- عدس : نصف پیمانه
- سبزی آش : 1 کیلوگرم
- نعناع و جعفری : 200 گرم
- روغن زیتون : به میزان لازم
- آب : به میزان لازم
- نمک و زردچوبه : به میزان لازم

طرز تهیه

لپه ی خیس کرده را یک ساعت بپزید، سویا را نیز به مدت نیم ساعت با آب و زردچوبه و برنج جداگانه پخته، پس از پخته شدن، لپه، عدس و سبزیها را به آن اضافه کنید و به مدت 45 دقیقه با حرارت ملایم طبخ دهید، باید مراقب باشید که ته نگیرد و با فاصله ای نه چندان زیاد آنها را به هم بزنید پس از آماده شدن با روغن زیتون نوش جان شود.

نکته

این طریقه ی پخت گیاهی آش لپه است در صورت تمایل می توانید به جای سویا از گوشت نیز استفاده کنید.